

BELEGUNGSPLAN – GROSSER KRAFTRAUM

KW 03 / 2053

Zeit	Montag 13.01.		Dienstag 14.01.		Mittwoch 15.01.		Donnerstag 16.01.		Freitag 17.01.		Samstag 18.01.		Sonntag 19.01.		Zeit		
07:00															07:00		
08:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 08:00 - 12:00						08:00		
09:00															09:00		
10:00																10:00	
11:00																11:00	
12:00															12:00		
13:00															13:00		
14:00															14:00		
15:00															15:00		
16:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00	allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00		allgemeines Fitnesstraining Kraft & Fitness 16:00 - 22:00	Gewichthebertraining allgemein Gewichtheben 16:00 - 22:00					16:00		
17:00															17:00		
18:00											Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00		Jugendliche / Erwachsene Gewichtheben 18:00 - 20:00				18:00
19:00																	19:00
20:00															20:00		
21:00															21:00		
22:00															22:00		
23:00															23:00		
00:00															00:00		